



REGISTRO DE GLUCEMIAS de:

SEMANA DEL _____ AL _____

Llevar un registro de nuestras glucemias nos ayuda a valorar cómo vamos:

- Es importante registrar lo que comemos, para poder aprender a descubrir patrones. Comidas con mejor o peor respuesta glucémica.
- También es importante registrar el ejercicio, los paseos y si hay un evento estresor en el día. Ya sea por trabajo, por falta de sueño o por alguna preocupación.
- Este diario no tiene la finalidad de generarnos estrés. Su finalidad es analizar nuestro día a día para conocernos.





	DESAYUNO			COMIDA		
FECHA-DÍA	AYUNAS	1 HORA	2 HORAS	AYUNAS	1 HORA	2 HORAS
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						
REGISTRO COMIDA						



	CENA			NOCHES	
FECHA-DÍA	AYUNAS	1 HORA	2 HORAS	HORA Y VALOR	HORA Y VALOR
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					
REGISTRO COMIDA					



EJERCICIO, PASEOS Y EVENTOS ESTRESANTES

FECHA-DÍA	EJERCICIO	PASEOS	ESTRESOR
DIARIO			
DIARIO			
DIARIO			
DIARIO			
DIARIO			
DIARIO			